



PRE ZDRAVIE MUŽOV

Správna životospráva, pohyb i včasné podávanie prírodných látok – vitamínov, minerálov a špeciálnych rastlinných výťažkov dáva každému mužovi šancu ovplyvniť svoje zdravie tak preventívne, ako aj pri objavení sa prvých príznakov ochorení.

Neposlušná prostata

Zväčšená prostata trápi s pribúdajúcim vekom asi každého druhého muža. Najmenej u polovice mužskej populácie sa problémy prejavia vo veku okolo 60 rokov, prvé príznaky zdurenia môžu však muži pocítiť už okolo 40. až 50. roku života. Viac ako polovica pacientov so zväčšovaním prostaty prichádza ale k lekárovi až vtedy, keď pociťujú bolesť pri močení, alebo majú problémy v sexuálnom živote.

Ak vás znepokojuje časté nutkanie na močenie či v krátkych intervaloch sa opakujúce nočné návštevy toalety, slabý prúd moču, neschopnosť zastaviť močenie vôľou, pálenie pri močení alebo krv v moči, zahajte, v tomto prípade už spolu s lekárom, správnu liečbu. Včasná diagnostika je základom úspešného zvládnutia rýchlo progredujúceho ochorenia, v počiatočnom štádiu spojeného často so zväčšením prostaty a neskôr aj s možnými vážnymi následkami onkologického charakteru.

Funkcia prostaty a reprodukčné zdravie mužov

Prostata vytvára kvalitné prostredie pre optimálnu vitalitu a pohyblivosť spermií a tým tiež pre oplodnenie vajíčka. Je dôležitou súčasťou močového a pohlavného systému, má veľkosť asi ako gaštan a umiestnená je pod dnom močového mechúra. Jej stredom prechádza močová trubica, ktorá odvádza moč z močového mechúra a zároveň do nej ústia semenovody a semenné mechúriky. Hlavnou úlohou prostaty je produkcia životodarného sekrétu pre spermie a zabezpečenie ich čulej mobility. Tesne pred mužským orgazmom panvové svaly vytlačia sekrét z prostaty do močovej trubice. Tu sa zmieša s te-

kutinou produkovanou semennými mechúrikmi a so spermiami, ktoré sa tvoria v semenníkoch a počas orgazmu sú všetky tieto živototvorné zložky spolu vytláčané do močovej trubice. Vzhľadom na celý tento proces je správna činnosť prostaty nevyhnutná pre dosiahnutie maximálnej plodnosti muža. Ak je narušená nejakým problémom, napríklad zápalom, zväčšením či nádorom, nedôjde k tvorbe kvalitného prostatického sekrétu a následne k možnosti vzniku nového života.

Čo je to PSA?

PSA je prostatický špecifický antigén, ktorého vysoké hladiny môžu byť častým sprievodným znakom nádorového bujnenia prostaty. Mužom nad 50 rokov dávajú jeho hodnoty praktickí lekári či urológovia zistiť v rámci preventívnej prehliadky vyšetrením z krvi, a to aj vtedy, ak nemajú žiadne ťažkosti. Každý muž vo veku 50+ by si mal sledovať aktuálne hodnoty PSA spolu s hladinou cukru a cholesterolu v krvi, ako aj s hodnotami krvného tlaku a pulzu.

Sledovanie hladiny PSA je dôležité tiež v mladšom veku, pretože poukazuje na konzistenciu prostatického sekrétu a tým aj na plodnosť muža.

Kedy a ako začať s liečbou, resp. prevenciou prírodnými látkami?

Cieľom účinnej prevencie počiatočného štádia ochorenia prírodnými látkami je predovšetkým snaha oddialiť zahájenie radikálnej medikamentózne liečby. Po začatí užívania liekov sa totiž vrátiť k liečeniu prírodnými prostriedkami už nemusí byť

také efektívne. A preto je vhodné do každodenného jedálneho lístka zaradiť výživné látky s antioxidačnými vlastnosťami včas, ešte v mladšom veku. Stravu je potrebné obohatiť vnútornosťami, hubami, vajíčkami, výrobkami z celozrnnej múky, horčicou a najmä tekvicovými jadierkami. Tie sú zdrojom zinku, ktorý pôsobí protizápalovo, potláča ťažkosti s močením a celkovo podporuje kondíciu prostaty. Tekvicové jadierka obsahujú okrem toho aj olej s močopudným účinkom, čo uľahčuje vyprázdňovanie močového mechúra. Ďalej sa v nich nachádzajú dôležité látky, ktoré zabraňujú premene dobrého testosterónu na dihydrotestosterón. Práve jeho zvýšené množstvo nesie zodpovednosť za nežiaduci rast prostaty. Zdravie prostaty úspešne podporujú i pšeničné klíčky, sezamové semená, orechy, zelená listová zelenina, paradajky, ako aj šípky či červený melón.



ÚČINNÁ POMOC – PRÍRODNÉ DOPLNKY VÝŽIVY

V posledných desaťročiach zaznamenávame, pravdepodobne aj vplyvom kyslých dažďov, znížený obsah niektorých výživných látok v pôde, a teda následne aj v našej strave a nadväzne v našom organizme. Pre normálnu funkciu prostaty je preto vhodné doplniť si príjem chýbajúcich nutričov doplnkami výživy. Optimálnemu zdraviu prostaty napomáhajú esenciálne vitamíny a minerály, najlepšie v prírodnej forme, napríklad vitamín A (v prípravku **A+D3** Jamieson), vitamíny radu B (**B-komplex 100** Jamieson), kyselina listová (**Folic Acid** Jamieson), ako aj ďalšie prírodné antioxidanty – **vitamín C**, **vitamín D3**, **vitamín E**, **selén**, **zinok** či koncentrovaný výťažok z paradajok lykopén (**Lycopene** Jamieson). Jedinečný efekt na zdravie mužov má aj synergická zmes vitamínov, minerálov a rastlinných výťažkov (**NT-OX Anti-Aging Antioxidant formula** Jamieson). Špeciálne zloženie multivitaminu NT-OX tvorí „rafinovaný tím“ vitamínov – vitamíny A, C, E, betakarotén, spolu so selénom, enzýmom L-glutatón a bylinnými extraktmi – lykopénom, luteínom, ako aj extraktmi z hroznových jadriek a zeleného čaju.

Osvedčené Saw Palmetto Prostatease™

Osobitné postavenie v prevencii zdravia prostaty si vyslúžil extrakt z plodov palmy Serenoy plazivej/*Serenoa repens*, patentovaný pod názvom Prostatease™, v kombinácii s olejom z tekvicových jadriek (**Saw Palmetto Prostatease™** Jamieson). Prípravok, ktorý možno označiť za jeden z najosvedčenejších výživových doplnkov pre zdravie mužov, obsahuje až 1 000 mg sušiny z plodov palmy v 1 kapsule. Je vhodný tak pri prevencii zápalov, ako aj pri prvých príznakoch ochorenia prostaty. Zmierňuje urologické ťažkosti, napríklad neúplné vyprázdňovanie mechúra alebo časté denné a nočné močenie. Pomáha pri nezhubnom zväčšení prostaty a zápaloch močového mechúra, predovšetkým v počiatočných fázach ochorenia. V kombinácii s ďalšími vitamínmi a antioxidantmi napomáhajú predĺžiť aktívny sexuálny život mužov, priaznivo ovplyvňujú energiu organizmu, imunitu, dlhodobu zdravie prostaty a močových ciest, metabolizmus, trávenie, kardiovaskulárny i nervový systém, spomaľujú starnutie buniek a podporujú dlhovekosť.



Novinka v liečbe prostaty – protizápalové brusnice

Najnovšie výskumy potvrdili pozitívny vplyv extraktu brusníc s D-manózou v prípravku **Cranberry** Jamieson pri podpore zdravia močových ciest aj u mužov s problémami s prostatou. Ukázalo sa, že vďaka silným protizápalovým a antimikrobiálnym účinkom terapeuticky pôsobí pri akútnej a chronickej forme infekcie močových ciest tak u žien, ako aj v mužskej populácii. Priaznivé účinky protizápalovo pôsobiaceho komplexu pomáhajú totiž v močových cestách mužov blokovat' rozmnožovanie prítomných mikróbov, ktoré môžu viesť až k patogénnym zmenám prostaty. Výťažky brusníc napomáhajú zabrániť bolestiam i pálieniu pri močení a predchádzať vzniku močových kameňov v mechúre alebo chronickému zápalu močovej rúry aj pri zväčšení prostaty. Preto sa odporúča preventívne preliečenie extraktom z brusníc jedenkrát ročne.

Power for men Jamieson – podporuje tvorbu testosterónu

Prípravok **Power for men** Jamieson na báze výťažku semien senovky gréckej – byliny, ktorá sa už tisíce rokov používa v tradičnej čínskej a indickej medicíne na zlepšenie sexuálneho života, pomáha zvýšiť sexuálnu túžbu a má pozitívny vplyv na libido, a to nielen u mužov, ale aj u žien. Vďaka obsahu zmesi synergicky pôsobiacich čistých prírodných zložiek – zinku, magnézia a vitamínu B6 spolu s aminokyselinou beta-alanínom – prirodzeným spôsobom podporuje tvorbu vlastného testosterónu. Zvyšuje tak svalovú silu, dodáva energiu, pozitívne pôsobí na vytrvalosť a výkonnosť mužov a priaznivo ovplyvňuje reprodukčné funkcie. Je účinnou podpornou terapiou pri erektilnej dysfunkcii a iných mužských ťažkostiach súvisiacich so zníženou hladinou testosterónu, napríklad pri metabolických problémoch. Pre svoje antimikrobiálne a antioxidačné účinky je účinnou pomocou pri vnútorných aj vonkajších zápaloch reprodukčných orgánov mužov, ktoré by mohli viesť k ich patologickému poškodeniu a problémom s tvorbou kvalitného prostatického sekrétu.

Podporujú aj mužskú plodnosť

Všetky tieto nutrienty vytvárajú optimálne prostredie pre prežitie spermií, ovplyvňujú zároveň ich pohyblivosť a chránia ich pred poškodením chromozómov, teda celkovo priaznivo pôsobia na spermatogézu. Na dostatočný prísun týchto antioxidantov by preto mali dbať muži túžiaci po potomkovi.

Počúvajte svoje telo a venujte včas pozornosť signálom, ktoré vysiela. Môžu vám pomôcť odhaliť prejavy prichádzajúceho ochorenia, mnoho ráz aj vážnejšieho charakteru. Vďaka tomu si budete môcť udržať svoj životný komfort a vychutnávať si plnohodnotný život čo najdlhšie.

Viac na www.jamieson.sk